

УДК-796.41:373.5.04-053.67

*Сергій Семенович,
Вадим Кіндрат*

Диференційований підхід у процесі навчання юнаків старшої школи атлетичної гімнастики

Рівненський державний гуманітарний університет (м. Рівне)

Постановка наукової проблеми та її значення. Рівень фізичної підготовленості населення України на сучасному етапі не відповідає встановленим вимогам, а тому потребує розробки нових технологій застосування засобів та методів його підвищення. У системі підготовки юнаків фізичне виховання є важливим засобом формування в них здорового способу життя, розвитку й відновлення фізичних і духовних сил, реабілітації й корекції здоров'я. Підвищення ефективності фізичного виховання, покращення рухової активності, збереження та зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя учнівської молоді нині визнано найактуальнішими проблемами, що нагромадились у загальноосвітніх навчальних закладах.

Розвиток атлетизму як чинника, що впливає на фізичне оздоровлення молоді, набуває в наш час великого значення як в Україні, так і в інших державах. У спеціальному науковому обґрунтуванні мають потребу організація й методика проведення уроку в школі із застосуванням засобів атлетичної гімнастики.

Великі перспективи для оптимізації фізичного виховання в школах властиві й для диференційованого підходу, який дає змогу кожному учневі працювати в оптимальному режимі та забезпечує найкращий оздоровчий ефект.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Окремі аспекти використання диференційованого підходу в навчальному процесі школи подані в дослідженнях О. О. Безкопильного (2009) [1]. У роботі Т. І. Дейніченко (2006) [6] диференційований підхід розглядається як компонент управління навчанням, у якому під час розподілу учнів на групи пропонується враховувати не лише їхній рівень фізичного розвитку, а й психологічні особливості й функціональні можливості організму.

В окремому дослідженні [9] диференційований підхід здійснюється відповідно до розвитку фізичних можливостей учнів. Основна мета цієї роботи полягає в оптимізації навчального процесу, в обґрунтуванні методики занять для розвитку провідних або відстаючих фізичних якостей.

Дослідження диференціації фізичних навантажень й оцінки рівня фізичної підготовленості юнаків 15–17 років з урахуванням темпів їхнього біологічного розвитку проведені (Д. А. Фильченко (1995), [10]. Важливим у цей період є надання шкільному педагогічному процесу спрямованості на розвиток фізичного здоров'я юнаків з урахуванням принципу індивідуального підходу. У контексті цієї проблеми важливе значення мають дослідження таких авторів, як Л. В. Волков (2002) [3], І. Д. Глазирін (2003) [5], присвячені питанням диференційованого фізичного виховання.

Низка дослідників показали високу ефективність окремих форм урочних і позаурочних занять із фізичної культури, якими є, наприклад, засоби й методи атлетичної гімнастики (Т. Суханова, 2004 [8]; І. Гайдук 2006 [4]). Отримані дані свідчать про позитивне ставлення юнаків до атлетизму та викликають потребу подальшої розробки науково-методичного обґрунтування уроків з атлетичної гімнастики в 10–11 класах [8].

У тренувальному процесі спортсменів, котрі займаються атлетизмом, головна увага науковців і тренерів-практиків приділяється розробленню базових тренувальних програм, що мають комплексне спрямування (Д. Вейдер, 1992 [2]; В. Г. Олешко, 1999 [7] та ін.). Такі дослідження переважно спрямовані на спортсменів середнього й високого рівнів підготовки.

Не знижуючи достатньо високої цінності проведених наукових досліджень, потрібно зазначити, що вони не визначають кінцевої мети впровадження своїх розробок у покращення загального здоров'я учнів, не пояснюють принципи підбору засобів атлетичної гімнастики, їх дозування на основі врахування рівня фізичного здоров'я юнаків. Значною мірою не розв'язана проблема поділу юнаків однієї вікової групи відповідно до фізичного стану.

Відзначаючи зростаючий інтерес молоді до атлетичної гімнастики, потрібно більш ретельно досліджувати питання, пов'язані з її застосуванням в урочній і позакласній роботі зі школярами, з огляду на їхні індивідуальні морфологічні характеристики, а також функціональні й психологічні особливості.

Завдання дослідження – розробити та апробувати програму диференційованого підходу в навчанні атлетичної гімнастики юнаків 15–17 років; експериментально перевірити ефективність впливу розробленої методики на рівень фізичного здоров'я старшокласників.

Комплексну оцінку індивідуального фізичного (соматичного) здоров'я юнаків здійснювали з урахуванням показників фізичного розвитку й функціонального стану систем організму за методикою, рекомендованою Г. Л. Апанасенко, 1992. На сьогодні вона найбільш поширена серед спеціалістів.

Ми провели оцінку рівня соматичного здоров'я юнаків – низького, нижчого за середній, середнього, вищого за середній, високого з відповідним поділом на групи.

Наведена система оцінки дає змогу виділити групу ризику (середній рівень) дітей та проводити з ними спрямовані профілактико-оздоровчі заходи. Юнаки з низьким рівнем здоров'я, найімовірніше, можуть мати різні патологічні процеси й повинні пройти поглиблене медичне обстеження.

На основі відомостей, представлених у науковій літературі, та, зважаючи на особливості стану фізичного здоров'я юнаків 15–17 років, ми розробили методику дозування силових навантажень і програму занять атлетичною гімнастикою. Для перевірки ефективності розробленої методики й змісту фізичного виховання проводився педагогічний експеримент з юнаками 15–17 років (10–11 класів) шкіл м. Рівного. Усього охоплено 114 учнів, із яких 63 – експериментальна й 51 – контрольна групи. В експериментальній групі в процесі фізичного виховання апробовано розроблену програму диференційованого підходу, де широко застосовувалися засоби атлетичної гімнастики. Заняття в контрольній групі проводили за традиційною програмою. Педагогічний експеримент тривав два роки.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Подані на рис. 1 результати, показують, що на початку дослідження рівень фізичного здоров'я юнаків експериментальної групи був нижчий, ніж у контрольній.

Результати, отримані в процесі дослідження, показали, що до початку експерименту юнаки експериментальної групи мають (0 %) високий, (0 %) вищий від середнього, (28,57 %) середній, (33,33 %) нижчий від середнього, (38,1 %) низький рівні фізичного здоров'я.

Після дев'яти місяців занять за розробленою методикою в експериментальній групі повторне тестування в 10 класі засвідчило тенденцію підвищення рівня фізичного здоров'я (високого рівня – на 4,76 %, вищого за середній – на 4,76 %, середнього – на 11,11 %, нижчого за середній – на 3,17 %) та зменшення юнаків низького рівня на 23,81 %.

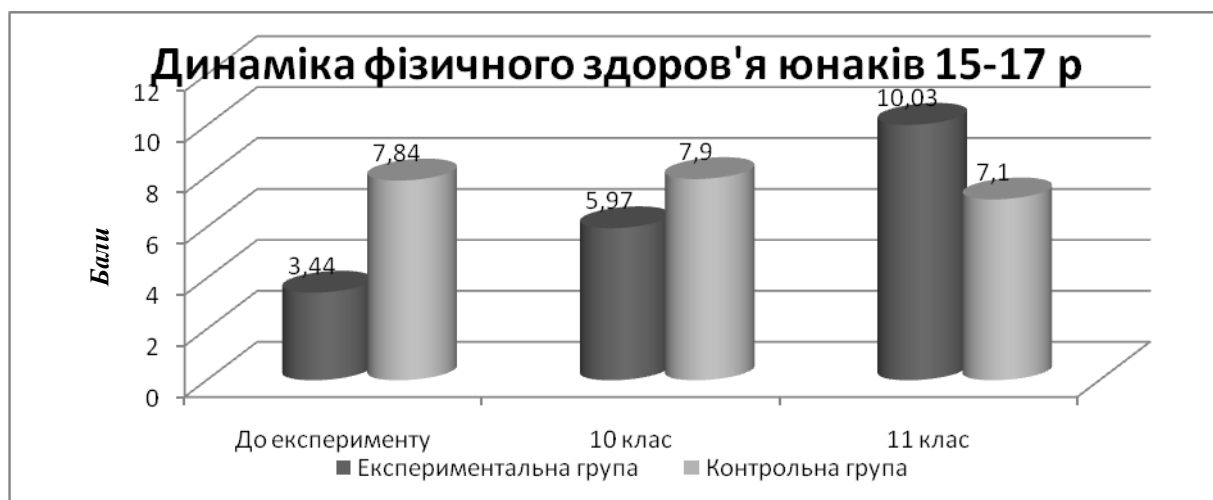


Рис 1. Динаміка показників фізичного здоров'я в юнаків 15–17 років

Повторне тестування експериментальної групи в 11 класі теж показало підвищення рівня фізичного здоров'я юнаків (високого рівня – на 22,22 %, вищого від середнього – на 23,81 %, нижчого за середній – на 3,17 %, низького – на 23,81 %).

середнього – на 14,25 %) і зменшення юнаків нижчого від середнього рівня на 26,98 %, низького – на 33,34 %.

Водночас спостерігається тенденція зниження рівня фізичного здоров'я в юнаків 10–11 класів контрольної групи (рис. 1).

Результати проведеного педагогічного експерименту показали, що юнаки експериментальної групи мають вищий приріст рівня фізичного здоров'я, ніж контрольної. Експериментальна група навіть випередила контрольну, яка займалася за традиційною методикою.

Результати, подані в табл. 1, свідчать про достовірну перевагу юнаків експериментальних груп 11-го класу, порівняно з юнаками відповідних контрольних груп ($P < 0,05$). Підвищення рівня фізичного здоров'я юнаків експериментальної групи пояснюється змістом навчальних занять.

Особливу тривогу викликає той факт, що в юнаків контрольної групи сталося зниження рівня фізичного здоров'я.

Таблиця 1

Порівняльні результати фізичного здоров'я юнаків 15–17 років

Показник	Вік, років	Група	n	\bar{X}	δ	m	t	p
Рівень фізичного здоров'я	До експер.	Е	63	3,44	3,21	0,4	-0,62 < 0,05	
		К	51	7,84	4,21	0,59		
	10 класи	Е	63	5,97	3,85	0,49	-2,68 < 0,05	
		К	51	7,90	3,77	0,53		
	11 класи	Е	63	10,03	3,63	0,46	4,06 > 0,05	
		К	51	7,10	3,99	0,56		

Використання розробленого змісту й методики фізичного виховання юнаків дало змогу підвищити їхню мотивацію до уроків, активність під час виконання фізичних вправ і, загалом, інтерес до фізичної культури.

Отже, педагогічний експеримент виявив високу ефективність розробленої методики диференціації засобів і методів у процесі навчання юнаків старших класів атлетичної гімнастики. Є підстава говорити, що наша методика фізичного виховання юнаків 15–17 років ефективніша від традиційної. Це підтверджується підвищенням інтересу юнаків до занять фізичними вправами, покращенням рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості, фізичної працездатності, рівня фізичного здоров'я.

Висновки й перспективи подальших досліджень. У фізичному вихованні юнаків 15–17 років, які мають індивідуальні особливості, доцільно використовувати комплексний варіант оздоровчого тренування засобами атлетичної гімнастики спрямований на корекцію фізичного розвитку й покращення рухової підготовленості.

У процесі навчання атлетичної гімнастики ми застосовували методику поділу юнаків на групи за станом фізичного здоров'я, на основі чого здійснювали диференційований підхід у визначенні дозування обсягу та інтенсивності вправ, тривалість відпочинку з навантаженням відповідно до індивідуально-групових особливостей.

Педагогічний експеримент виявив високу ефективність запропонованої методики. Найвищі позитивні відмінності виявлено за показниками рівня фізичного здоров'я в юнаків 11-х класів. Упровадження розробленої методики в процесі фізичного виховання юнаків експериментальної групи, вірогідно ($P < 0,05$) підвищує рівень фізичного здоров'я, а також мотивацію до систематичних занять фізичними вправами.

Список використаної літератури

1. Безкопильний О. О. Диференційований підхід при початковому навчанні плаванню дітей з різними властивостями основних нервових процесів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О. О. Безкопильний. – Х., 2009. – 23 с.
2. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера / Вейдер Д. – М. : Физкультура и спорт, 1992. – 122 с.
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Волков Л. В. – Киев : Олимпийская лит., 2002. – 294 с.
4. Гайдук І. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку / І. Гайдук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 10. – Л. : НВФ “Українські технології”, 2006. – Т. 1. – С. 141–144.

5. Глазирін І. Д. Основи диференційного фізичного виховання / Глазирін І. Д. – Черкаси : Відлуння – Плюс, 2003. – 352 с.
6. Дейніченко Т. І. Диференціація навчання в процесі групової форми його організації (на прикладі предметів природничо-математичного циклу) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.09 / Т. І. Дейніченко ; Харк. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Х., 2006. – 21с.
7. Олешко В. Г. Силові види спорту : підруч. для студ. вузів фізичного виховання і спорту / Олешко В. Г. – К. : Олімпійська л-ра, 1999. – 190 с.
8. Суханова Т. Ставлення старшокласників до уроків атлетизму / Т. Суханова // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. – Л. : [б. в.], 2004. – С. 95–96.
9. Сітовський А. М. Диференційований підхід у фізичному вихованні підлітків з різними темпами біологічного розвитку (на прикладі школярів 7-х класів) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / А. М. Сітовський ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Л., 2008. – 20 с.
10. Фильченко Д. А. Методика реализации индивидуального подхода в физическом воспитании старшеклассников : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Д. А. Фильченко. – М. : ВНИИФК, 1995. – 24 с.

Анотації

У роботі висвітлено актуальні питання процесу фізичного виховання юнаків старшої школи: підвищення ефективності, покращення рухової активності, індивідуальний підхід, збереження й зміцнення здоров'я. Завдання роботи – розробити та апробувати програму диференційованого підходу в навчанні атлетичної гімнастики юнаків 15–17 років; експериментально перевірити ефективність впливу розробленої методики на рівень фізичного здоров'я старшокласників. Для перевірки ефективності розробленої методики й змісту фізичного виховання проведено педагогічний експеримент із юнаками 15–17 років шкіл м. Рівного. Математична обробка результатів експерименту показала вірогідно ($P < 0,05$) вищий рівень фізичного здоров'я юнаків старших класів експериментальних груп, що підтверджує позитивний вплив запропонованої методики. У фізичному вихованні юнаків старшої школи ми застосовували методику поділу їх на групи за станом фізичного здоров'я, на основі чого здійснювався диференційований підхід у визначенні дозування об'єму й інтенсивності вправ відповідно до індивідуально-групових особливостей.

Ключові слова: фізичне здоров'я, фізичне виховання, атлетична гімнастика, юнаки 15–17 років.

Сергей Семенович, Вадим Киндрат. Дифференцированный подход в процессе обучения юношей старшей школы атлетической гимнастики. В работе освещены актуальные вопросы процесса физического воспитания юношей старшей школы: повышение эффективности, улучшения двигательной активности, индивидуальный подход, сохранение и укрепление здоровья. Задача работы – разработать и апробировать программу дифференцированного подхода в обучении атлетической гимнастике юношей 15–17 лет; экспериментально проверить эффективность влияния разработанной методики на уровень физического здоровья старшеклассников. Для проверки эффективности разработанной методики и содержания физического воспитания проведён педагогический эксперимент с юношами 15–17 лет школ г. Ровно. Математическая обработка результатов эксперимента показала достоверно ($P < 0,05$) высший уровень физического здоровья юношей старших классов экспериментальных групп, что подтверждает положительное влияние предложенной методики. В физическом воспитании юношей старшей школы, мы применяли методику разделения их на группы по состоянию физического здоровья, на основе чего осуществлялся дифференцированный подход в определении дозирования объёма и интенсивности упражнений в соответствии с индивидуально-групповыми особенностями.

Ключевые слова: физическое здоровье, физическое воспитание, атлетическая гимнастика, юноши, 15–17 лет.

Sergey Semenovich, Vadim Kindrat. Differentiated Approach in the Process of Teaching Athletic Gymnastics Among Schoolboys of High School. The research deals with topical problems of the process of physical education of high school youth: improvement of the effectiveness, physical activity, differentiated approach, preservation and promotion of health. Tasks of the research: 1) to develop and approve the program of differentiated approach in teaching athletic gymnastics among 15-17 year-old schoolboys 2) to test by experiment the efficiency of the influence of developed methods on health level of high school students. To verify the efficiency of developed methods and content of physical education it has been conducted a pedagogical experiment with 15-17 year-old schoolboys from Rivne schools. Mathematical treatment of results of the experiment showed trustworthy ($R < 0, 05$) higher health level of high school students from experimental groups, this confirms positive effect of suggested methods. In physical education of schoolboys of high school we applied the method of dividing them into groups according to the state of their health and on the ground of that we practiced differentiated approach concerning dosing of volume and intensity of exercises in accordance with individual group features.

Key words: physical health, physical education, athletic gymnastics, 15–17 year old schoolboys.